

LISTADO DE PRECIOS

- **EL MÉTODO: 119€. AL CONTRATAR EL MÉTODO + UN PLAN TRIMESTRAL (PAGO ÚNICO AL MOMENTO), EL MÉTODO SE QUEDA A 99€.**

Programa de éxito.

Dentro del plan nutricional entra un plan nutricional 100% **personalizado** a cada paciente en el cual se tiene en cuenta:

- Gustos
- Objetivo
- Necesidades
- Horarios
- Número de comidas
- Patologías
- Intolerancias
- Alergias
- Vegetariano / vegano
- ...

El plan tiene una **validez de un mes, 4 semanas.**

Durante este mes, a las dos semanas de haber empezado el plan, el paciente cuenta con una **revisión on-line** mediante correo electrónico la que se valoran las sensaciones que se van teniendo, la evolución, el peso...

El paciente tiene **resolución de dudas durante todo** el mes directamente conmigo. Cualquier duda que le surja, puede escribirme por correo electrónico que se resolverán en un plazo de 24 horas de lunes a viernes de 09:00h a 18:00h.

Juntamente con el plan nutricional, el paciente recibirá diferentes **listas de la compra** que le servirán de gran ayuda para organizarse y para entender algunos de los ingredientes y alimentos de su plan nutricional, **plan de suplementación** en el caso de que se considere necesario por ambas partes y una **guía de recomendaciones nutricionales.**

A diferencia del resto de planes, también cuenta con un **recetario adaptado al verano**, ideas de helados, refrescos, desayunos fresquitos, snacks, comidas, ensaladas, cenas, que podrá adaptar al 100% a su plan.

El plan es un **plan 100% abierto, un plan educativo** en el que **se enseña al paciente a combinar los alimentos para que tenga completa libertad de comer lo que le apetezca** en todo momento. Yo os doy diferentes alternativas de los diferentes macronutrientes y vosotros podéis combinarlos como queráis, por ejemplo:

Si te apetece pan, es tanta cantidad, si te apetece arroz, es esta cantidad, si te apetece patata, esta otra...

Después lo mismo con la proteína, si te apetecen huevos, serían tantos, si te apetece pollo, podrías tomar tanta cantidad... de esta manera aprendéis a comer, podéis comer lo que os apetezca en todo momento, estéis en casa, en un restaurante, de vacaciones...

También entra un **ebook** en el que encontraréis **consejos para restaurantes y viajes**, de esta manera aprendéis cómo podéis seguir con vuestro estilo de vida, sea el momento que sea junto a **recomendaciones** por si nos apetece **salir a comer / tomar algo fuera** de casa y poder hacerlo, no tener que rechazar planes ni vida social.

Además de todo esto encontraréis una **plantilla para confeccionar vuestro menú semanal, checklists de vacaciones o de tareas** diarias para evitar olvidarnos de nuestros objetivos, ideas de qué **cosas debemos meter en nuestra maleta, preguntas y respuestas de autoayuda** y **explicaciones en formato vídeo** hechos por mi para que me notéis con vosotras/os, que sintáis que estáis en consulta conmigo y para asegurarme de que queda lo más claro posible 😊 .

Otra información de interés:

Las revisiones consisten en enviarme el peso y vuestras sensaciones por correo electrónico, de esta manera tenéis un compromiso conmigo y evitamos descarrilarnos durante el mes y si es necesario hacer algún cambio para seguir avanzando.

Las renovaciones de este plan no cuestan 99€/ 119€, las renovaciones serían simple (50€, sin revisión quincenal), completa (60€ con revisión quincenal) o premium (90€) con revisión quincenal y contacto por Whatsapp. Si son planes trimestrales, el precio es más económico, simple 140€, completo 170€ y premium 250€.

▪ **PLAN NUTRICIONAL SIMPLE: 50€ MENSUALES.**

Dentro del plan nutricional entra un plan nutricional 100% **personalizado** a cada paciente en el cual se tiene en cuenta:

- Gustos
- Objetivo
- Necesidades
- Horarios
- Número de comidas
- Patologías
- Intolerancias
- Alergias
- Vegetariano / vegano
- ...

El plan tiene una **validez de un mes.**

El paciente tiene **resolución de dudas durante todo** el mes directamente conmigo. Cualquier duda que le surja, puede escribirme por correo electrónico que se resolverán en un plazo de 24 horas de lunes a viernes de 09:00h a 18:00h, pero no cuenta con el servicio de revisión a las 2 semanas que según la evolución se podrían hacer ajustes para seguir avanzando y evitar estancarnos.

Juntamente con el plan nutricional una **guía de recomendaciones nutricionales.**

▪ **PLAN NUTRICIONAL COMPLETO: 60€ MENSUALES.**

Dentro del plan nutricional entra un plan nutricional 100% **personalizado** a cada paciente en el cual se tiene en cuenta:

- Gustos
- Objetivo
- Necesidades
- Horarios
- Número de comidas
- Patologías
- Intolerancias
- Alergias
- Vegetariano / vegano
- ...

El plan tiene una **validez de un mes.**

Durante este mes, a las dos semanas de haber empezado el plan, el paciente cuenta con una **revisión on-line** mediante correo electrónico la que se valoran las sensaciones que se van teniendo, la evolución, el peso...

El paciente tiene **resolución de dudas durante todo** el mes directamente conmigo. Cualquier duda que le surja, puede escribirme por correo electrónico que se resolverán en un plazo de 24 horas de lunes a viernes de 09:00h a 18:00h.

Juntamente con el plan nutricional, el paciente recibirá diferentes **listas de la compra** que le servirán de gran ayuda para organizarse y para entender algunos de los ingredientes y alimentos de su plan nutricional, **plan de suplementación** en el caso de que se considere necesario por ambas partes y una **guía de recomendaciones nutricionales.**

▪ **PLAN NUTRICIONAL COMPLETO PREMIUM: 90€ MENSUALES**

Dentro del plan nutricional entra un plan nutricional 100% **personalizado** a cada paciente en el cual se tiene en cuenta:

- Gustos
- Objetivo
- Necesidades
- Horarios
- Número de comidas
- Patologías
- Intolerancias
- Alergias
- Vegetariano / vegano
- ...

El plan tiene una **validez de un mes**.

Durante este mes, a las dos semanas de haber empezado el plan, el paciente cuenta con una **revisión on-line** mediante correo electrónico la que se valoran las sensaciones que se van teniendo, la evolución, el peso...

El paciente tiene **resolución de dudas durante todo** el mes directamente conmigo. Cualquier duda que le surja, puede escribirme por correo electrónico que se resolverán en un plazo de 24 horas de lunes a viernes de 09:00h a 18:00h.

Juntamente con el plan nutricional, el paciente recibirá diferentes **listas de la compra** que le servirán de gran ayuda para organizarse y para entender algunos de los ingredientes y alimentos de su plan nutricional, **plan de suplementación** en el caso de que se considere necesario por ambas partes y una **guía de recomendaciones nutricionales**.

Este plan cuenta con servicio de **Telegram o Whatsapp** en el que podemos tener contacto directo en horario laboral y un ejemplo de **menú semanal** por si ayuda al paciente a tener más ideas en la cocina.

PLANES MÁS EFICIENTES Y RECOMENDADOS

▪ PLAN NUTRICIONAL TRIMESTRAL SIMPLE: 140€ UN ÚNICO PAGO

Dentro del plan nutricional entra un plan nutricional 100% **personalizado** a cada paciente en el cual se tiene en cuenta:

- Gustos
- Objetivo
- Necesidades
- Horarios
- Número de comidas
- Patologías
- Intolerancias
- Alergias
- Vegetariano / vegano
- ...

Este plan tiene una **validez de tres meses**.

Los planes trimestrales son los planes más efectivos ya que para asegurarnos de que el paciente puede ver cambios y ha adquirido hábitos se necesita un mínimo de 3 meses de trabajo conjunto.

Cada mes, a las dos semanas de haber empezado el plan, el paciente cuenta con una **revisión on-line** mediante correo electrónico en la que se valoran las sensaciones que se van teniendo, la evolución, el peso...

El paciente tiene **resolución de dudas durante** los tres meses **directamente conmigo**. Cualquier duda que le surja, puede escribirme por correo electrónico y se resolverán en un plazo de 24 horas de lunes a viernes de 09:00h a 18:00h.

Juntamente con el plan nutricional, el paciente recibirá una **guía de recomendaciones nutricionales**.

Cada mes, el paciente recibirá un cuestionario de renovación y a partir de su evolución y comentarios sobre el plan inicial se le hará llegar una pauta nutricional adaptada para seguir avanzando y lograr su objetivo. En total tendrá 3 planes nutricionales.

Gracias a los planes trimestrales, el paciente se asegura de tener un objetivo en mente de 3 meses, un compromiso realista y alcanzable.

▪ **PLAN NUTRICIONAL TRIMESTRAL COMPLETO: 170€ UN ÚNICO PAGO**

Dentro del plan nutricional entra un plan nutricional 100% **personalizado** a cada paciente en el cual se tiene en cuenta:

- Gustos
- Objetivo
- Necesidades
- Horarios
- Número de comidas
- Patologías
- Intolerancias
- Alergias
- Vegetariano / vegano
- ...

Este plan tiene una **validez de tres meses**.

Los planes trimestrales son los planes más efectivos ya que para asegurarnos de que el paciente puede ver cambios y ha adquirido hábitos se necesita un mínimo de 3 meses de trabajo conjunto.

Cada mes, a las dos semanas de haber empezado el plan, el paciente cuenta con una **revisión on-line** mediante correo electrónico en la que se valoran las sensaciones que se van teniendo, la evolución, el peso...

El paciente tiene **resolución de dudas durante** los tres meses **directamente conmigo**. Cualquier duda que le surja, puede escribirme por correo electrónico y se resolverán en un plazo de 24 horas de lunes a viernes de 09:00h a 18:00h.

Juntamente con el plan nutricional, el paciente recibirá diferentes **listas de la compra** que le servirán de gran ayuda para organizarse y para entender algunos de los ingredientes y alimentos de su plan nutricional, **plan de suplementación** en el caso de que se considere necesario por ambas partes y una **guía de recomendaciones nutricionales**. Cada mes, el paciente recibirá un cuestionario de renovación y a partir de su evolución y comentarios sobre el plan inicial se le hará llegar una pauta nutricional adaptada para seguir avanzando y lograr su objetivo. En total tendrá 3 planes nutricionales. **Gracias a los planes trimestrales, el paciente se asegura de tener un objetivo en mente de 3 meses, un compromiso realista y alcanzable.**

▪ **PLAN NUTRICIONAL TRIMESTRAL COMPLETO PREMIUM: 250€ UN ÚNICO PAGO**

Dentro del plan nutricional entra un plan nutricional 100% **personalizado** a cada paciente en el cual se tiene en cuenta:

- Gustos
- Objetivo
- Necesidades
- Horarios
- Número de comidas
- Patologías
- Intolerancias
- Alergias
- Vegetariano / vegano
- ...

Este plan tiene una **validez de tres meses**.

Los planes trimestrales son los planes más efectivos ya que para asegurarnos de que el paciente puede ver cambios y ha adquirido hábitos se necesita un mínimo de 3 meses de trabajo conjunto.

Cada mes, a las dos semanas de haber empezado el plan, el paciente cuenta con una **revisión on-line** mediante correo electrónico en la que se valoran las sensaciones que se van teniendo, la evolución, el peso...

El paciente tiene **resolución de dudas durante** los tres meses **directamente conmigo**. Cualquier duda que le surja, puede escribirme por correo electrónico y se resolverán en un plazo de 24 horas de lunes a viernes de 09:00h a 18:00h.

Juntamente con el plan nutricional, el paciente recibirá diferentes **listas de la compra** que le servirán de gran ayuda para organizarse y para entender algunos de los ingredientes y alimentos de su plan nutricional, **plan de suplementación** en el caso de que se considere necesario por ambas partes y una **guía de recomendaciones nutricionales**. Este plan cuenta con servicio de **Telegram o Whatsapp** en el que podemos tener contacto directo en horario laboral y un ejemplo de **menú semanal** por si ayuda al paciente a tener más ideas en la cocina.

Cada mes, el paciente recibirá un cuestionario de renovación y a partir de su evolución y comentarios sobre el plan inicial se le hará llegar una pauta nutricional adaptada para seguir avanzando y lograr su objetivo. En total tendrá 3 planes nutricionales. **Gracias a los planes trimestrales, el paciente se asegura de tener un objetivo en mente de 3 meses, un compromiso realista y alcanzable.**

METODOLOGÍA

Para empezar, cuando decidís contratar el plan, os hago llegar un cuestionario en el que aparecen una serie de preguntas como edad, peso, estatura, intolerancias, alergias, gustos... y una vez me lo devolvéis completo junto al comprobante de pago os hago llegar vuestro plan personalizado :)

Una vez han pasado las 4 semanas se tiene que hacer la renovación del plan para seguir avanzando. Os facilito otro cuestionario en el que, en función de cómo ha ido el primer mes, hago los cambios pertinentes para seguir avanzando y lograr nuestro objetivo. (Esto es así en todos los planes, tanto en el plan nutricional, plan de entrenamiento el plan nutricional + entrenamiento, y los planes trimestrales, siempre es lo mismo).

M A R I A D E L L U C M R

Recuerda que el tiempo que inviertas en ti, nunca será tiempo malgastado

